## Venez apprendre à porter votre enfant en écharpe

- **Une partie théorique**

Les bienfaits du portage, Position physiologique chez le bébé
Comment porter bébé, Les différents nœuds,
Conseils sur la qualité des écharpes

- **Une partie pratique**

Vous vous essaierez à des exercices de mise en pratique.

***Durée d'un atelier :***

***de 1h30 à 2h***

## Trois types d'ateliers

### Atelier d'initiation au portage

Atelier fait durant les 3 derniers mois de grossesse. Informations générales sur le portage, ses avantages et ses bienfaits, la physiologie et les besoins des bébés. Initiation au portage sur le ventre/hanche avec un poupon lesté.

### Atelier portage sur le ventre/hanche

Avec votre bébé, afin de découvrir et/ou perfectionner les différentes techniques de portage sur le ventre/hanche. Pour câliner votre enfant, répondre à son besoin de contact, le sécuriser, l'endormir et éventuellement l'allaiter, tout en gardant vos bras libres pour vaquer à vos occupations. Parfait en promenade les premiers mois.

### Atelier « perfectionnement » portage sur le dos

Porter sur le dos permet de porter plus longtemps (plus confortable pour le porteur) et des enfants plus lourds. Ce portage permet une plus grande liberté de mouvement pour le porteur et offre une meilleure vision sur le monde au bébé qui partage ainsi avec vous la vie de tous les jours. Idéal pour les activités quotidiennes et les longues promenades. Le portage sur le dos est possible dès la naissance du bébé si vous et votre bébé le sentez.

***Tarifs : nous consulter***

## Mais aussi...

**Location et Vente d'écharpes de qualité**

**Vente d'écharpes d'occasion**

**Ateliers sur Guyancourt et ses alentours**


**Contact : Amélie VIGNIER**
**Tél : 06.14.07.51.13**
**mail : amelie.portage@orange.fr**
**http://portagebebe.fr**


***Porter son enfant dans le respect de ses besoins physiologiques et physiques est un art qui n'a malheureusement pu bénéficier d'une transmission familiale.***

***Son usage requiert aujourd'hui un petit apprentissage, afin de garantir aux parents les nombreuses possibilités naturelles qu'offrent les écharpes de portage.***

Conseillère auprès de l'Association Française de Portage des Bébés (AFPB)

vous propose des :

# Ateliers de Portage

(Portage en écharpe)


Amélie: 06.14.07.51.13

amelie.portage@orange.fr

http://portagebebe.fr



Amélie VIGNIER - 509 782 520 00019 - APE 4791B

## Pourquoi porter bébé ?

Si on le compare à des petits d'autres mammifères, le bébé humain naît dans un état « d'inachèvement » et de prématurité très important. Cela signifie qu'il y a toute une période s'étalant sur une année, où le développement des systèmes nerveux, digestifs, immunitaires… se poursuit, et où le bébé est complètement dépendant de l'adulte pour sa survie et son bien-être. Cette immaturité explique le grand besoin de contact physique qu'ont les petits d'hommes et de ce fait, le portage répond à leurs besoins fondamentaux.

***Le portage est la transition entre la vie utérine et le monde extérieur***

## Les bienfaits du portage :

### Un cocon pour Bébé :

Bébé se sent en sécurité, retrouvant ses sensations intra-utérine. Il permet de satisfaire ses besoins de sommeil, de satisfaire ses besoins alimentaires (L'enfant étant contre sa mère, cela stimule la lactation de cette dernière). Il permet un soutien optimal du corps de l'enfant et développe ses sens sensoriel et cognitif. Le portage est une prophylaxie et peut être utile dans le traitement de la dysplasie de la hanche.

***Ses besoins satisfaits, bébé se sent rassuré et prêt à découvrir son environnement en toute confiance.***

## Comment choisir son écharpe ?

Prendre une écharpe d'une largeur minimum de 70cm et d'une longueur allant de 3m60 à 4m60, le plus important étant de considérer la taille (de vêtements) de la personne qui va porter l'enfant.

Avec cette bande de tissu, on peut réaliser différents nœuds qui vont permettre de porter son enfant confortablement devant soi, sur la hanche ou sur le dos, de la naissance à environ 3 ans.

***Quel bonheur d'être porté !***

## Porter bébé, oui, mais comment ?

Un bon portage respecte la physiologie de bébé et le corps du porteur.

Pour cela, il y a quelques règles de base à respecter lors de l'installation de bébé en écharpe :

- L'enfant doit être placé suffisamment haut dans l'écharpe (à hauteur de bisous).
- Les jambes de l'enfant doivent être en position grenouille (genoux plus hauts que les fesses et cuisses légèrement écartées) pour la maturation de ses hanches.

- Le dos doit être arrondi pour préserver sa colonne vertébrale.
- La tête de bébé doit bien se trouver dans l'alignement de la colonne vertébrale.
- Il faut effectuer un serrage maximal afin d'obtenir la plus grande surface de contact possible entre le bébé et le porteur pour un meilleur soutien des deux corps.

**L'écharpe maintient ainsi tout le corps de l'enfant fermement dans cette position ce qui évite que le poids de l'enfant repose sur ses fesses et qu'il y ait un tassement de la colonne vertébrale**

## Pour le porteur :

**Le portage est un réel atout pour les parents, il permet :**

- de développer une meilleure connaissance de leur enfant et de ses besoins
- de développer leur confiance en eux,
- de tisser les liens parents-enfants.
- le maintient de la forme,
- de favoriser l'allaitement,
- de respecter le corps du porteur,

- de faciliter l'arrivée d'un nouveau né au sein d'une fratrie
- aux pères de créer une relation forte avec leur enfant
- de gérer le quotidien tout en s'occupant d'un bébé,
- de faire des économies (permet d'éviter l'achat de toute une panoplie de matériel de puériculture).

## Quelle qualité doit-on exiger d'une écharpe ?

Le tissu doit idéalement être
- suffisamment épais pour soutenir le bébé et être confortable, mais pas trop pour ne pas rendre le nouage difficile.
- ne pas faire de plis une fois tendu.
- en sergé croisé double, respirant
- suffisamment élastique pour accompagner les mouvements de bébé et du porteur, mais pas trop pour ne pas se détendre.
- suffisamment glissant et lisse pour faciliter le nouage
- confortable dans la durée, solide, ne perdant pas sa tenue
- idéalement en coton bio, avec teintures sans métaux lourds ni produits toxiques
- ourlets plats suffisamment larges et solides pour ne pas blesser
- coton doux ou soie. Pas de lin.

***Il faudra faire attention aux écharpes artisanales qui peuvent être un moyen de découvrir le portage mais qui sont souvent de très mauvaise qualité.***

## Comment utiliser une écharpe de portage ?

Même s'il est possible d'apprendre à se servir seul d'une écharpe avec un mode d'emploi ou sur internet, l'échange lors d'un atelier de portage est très utile, pour optimiser les possibilités de l'écharpe, vérifier que le bébé est correctement installé pour son confort et pour celui du porteur.

*Venez Consulter le site : http//portagebebe.fr et contactez moi par mail : amelie.portage@orange.fr*